

TIEDÄ JA TOIMI

Ammatillisesta koulutuksesta työkykyä ja hyvinvointia

Opiskelukykyisestä nuoresta työkykyiseksi ammattilaiseksi

Opinahjosta perusta aikuisuuden työkyvylle ja -uralle

Ammatillisen koulutuksen aikana nuori hankkii tulevaisuudessa tarvittavia valmiuksia. Alakohtaisten ammattitaitojen lisäksi opiskelijat tarvitsevat sekä hyvinvointia tukevan oppimisympäristön että valmiuksia työkykynsä edistämiseen. Opiskeluaikainen hyvinvointi vaikuttaa työelämäorientaatioon ja työssä jaksamiseen. Esimerkiksi itsearvostuksen lisääntyminen opintojen aikana ennustaa onnistunutta siirtymää työelämään.

Koulutus on keskeinen tekijä nuoren integraatiossa yhteiskuntaan. Työelämän tarpeisiin vastaamisen lisäksi ammatillisella koulutuksella on omalta osaltaan velvoite koko ikäluokan kouluttamisesta. Hyvä koulukokemus on tutkitusti terveyttä suojaava tekijä ja voi ohjata nuoret uusille, rakentaville kehityspoluille.

Opiskeluaika on nuorille mahdollisuus itsenäistyä, luoda uusia sosiaalisia kontakteja ja tehdä elämäntyyliin liittyviä valintoja. Toisella asteella nuoret läpikäyvät merkittäviä aikuistumiseen liittyviä kehityshaasteita ja opiskelu itsessään tuo mukanaan muutoksia. Monet opiskelijat tarvitsevat tässä elämäntilanteessa tukea ja ohjausta.

Eriarvoisuus ilmenee jo nuoruusiässä

Ammattiin opiskelevilla nuorilla on enemmän hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä haasteita kuin lukiolaisilla ikätovereillaan. Muun muassa päihteiden käyttö ja ylipaino on yleisempää ja vapaa-ajan liikkuminen vähäisempää.

Nuorten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen tarkoittaa koulupudokkuuden ja koulutuksen keskeyttämisen ehkäisyä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ammatillisessa koulutuksessa. Taustasta ja koulutusvalinnoista riippumatta nuorten tulee saada hyvät eväät elämään ja ammattiin.



Opiskelukykyä voidaan tukea monin tavoin

Koko oppimisympäristön ja -yhteisön merkitys opiskelijan jaksamiseen, hyvinvointiin sekä opintojen edistymiseen on suuri. Opiskelijan työkyky eli opiskelukyky rakentuu usean tekijän yhteisvaikutuksessa. Opiskelijan terveyden ja omien voimavarojen lisäksi opiskelukykyyä vaikuttavat opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta. Opiskelukyky ei ole sidoksissa pelkästään yksilön persoonallisiin ominaisuuksiin.

Kaikkiin opiskelukyvyn ulottuvuuksiin sekä niissä tunnistettaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa opetuksen ja toiminnan järjestämisessä. Hyvä opetus ja vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö vahvistavat koulutusalan kiinnostavuutta sekä motivaatiota. Nämä auttavat, jos elämäntilanne tilapäisesti heikentää opiskelijan henkilökohtaisia voimavaroja. Puutteellisia opiskelutaitoja voidaan korjata erilaisin ohjaustoimin ja vahvistamalla opiskelijan itseluottamusta oppijana.

Miten oppimisympäristössä luodaan hyvinvointia?

Hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen oppimisympäristössä on lähtökohdiltaan voimavaroja vahvistavaa sekä terveyttä ja hyvinvointia yleisesti lisäävää toimintaa. Tukea tarvitseville tulee tarjota ohjausta ja apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Koulutuksen järjestäjät voivat:

- Kehittää hyvinvoivaa oppimisympäristöä, yhteisöllistä toimintakulttuuria sekä opiskelijoiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia
- Tunnistaa oman oppilaitoksen voimavarat ja haasteet Kouluterveyskyselyn sekä erilaisten hyvinvointikyselyjen tulosten avulla sekä hyödyntää näitä tuloksia kehittämistyössä
- Laatia kokonaisvaltaisen ja kattavan hyvinvointisuunnitelman, joka sisältää kaikki opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointiin liittyvät velvoitteet ja palvelut
- Päättää opiskelijahuollon strategiasta, huolehtia opiskelijahuollon palveluiden saatavuudesta sekä laatia yhteistyössä kunnan terveydenhuollon toimijoiden kanssa opiskeluterveydenhuollon suunnitelman
- Vahvistaa ja kehittää opintojen ohjausta
- Vahvistaa terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn huomioimista opetuksessa esim. ottamalla käyttöön Ammattiosaajan työkykypassi, integroimalla liikunta ammattiaineisiin, järjestämällä terveystiedon ja liikunnan valinnaiskursseja sekä mielen hyvinvoinnin opetusta, korostamalla elinikäisen oppimisen avaintaitoja opetuksessa ja arvioinnissa
- Mahdollistaa terveelliset elintavat tarjoamalla houkutteleva opiskelijalounas, vaihtamalla virvoitusjuoma- ja makeismyynnin tilalle terveelliset välipalat, toteuttamalla ehkäisevää päidetyötä ja edistämällä oppimisympäristön savuttomuutta.



Kuvat: Skills Finland

Lisää tietoa

<http://www.thl.fi/amis>

www.thl.fi/kouluterveyskysely

Kunttu K. 2009.
Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 2009; 27 (1):21–24

Luopa P ym. 2010.
Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. THL Raportti 20/2010

Opiskeluterveydenhuollon opas (2006). STM:n julkaisuja 2006:12

Salmela-Aro K. 2011.
Opiskelu-uupumus ja into. Teoksessa Kunttu ym. Opiskeluterveys

Solantaus T. 2010.
Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen

Yhteystiedot

niina.mustonen@thl.fi

